

البرنامج التدريبي

# التخطيط الشخصي

خطوات ممتعة لأعلام تتحقق



إعداد / محمد بن عبد الله السلطان

@m\_sultan44



# قبل البدء

شكر



تعارف



قواعد





الهدف العام من دورة :

تحقيق الأحلام.

الأهداف التفصيلية:

1. تحفيز المشاركين على التخطيط لحياتهم.
2. تهيئة المشاركين على التخطيط الناجح.
3. تطبيق الأدوات والتقنيات المساعدة على التخطيط الشخصي.

# المحاور

2

التخطيط وأدواته

1

المفهوم والأهمية

**P**lan



المحور الأول  
المفهوم والأهمية



مدرسة إكس

دقائق مع مفهوم

اضغط على الفيديو  
أو تجده على الرابط

<https://www.youtube.com/watch?v=IY8IVJ9ZnGE&t=42s>



من خلال الصورة يعلق المتدرب ما يدور  
في ذهنه وله علاقة بالتخطيط الشخصي



لو سألنا **100** شخص السؤال التالي:

**هل تملك خطة  
شخصية لحياتك؟**  
ماذا تتوقعون أن تكون إجاباتهم؟





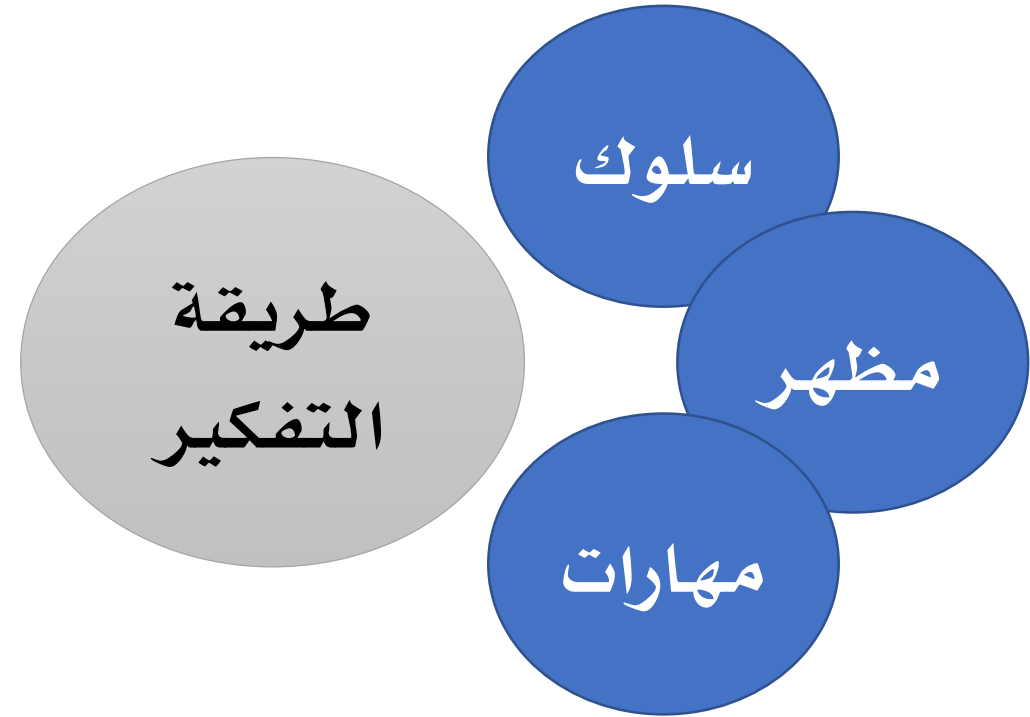
ما شعورك  
تجاه نفسك؟



من خلال مشاهدتك أو متابعتك **للناجحين**  
أو المؤثرين، ما أبرز صفاتهم؟



# كيف انصف المهني؟





# المخطط كيف يفكر التشخيصي؟







يُبْصِرُ أَحَدُكُمْ الْقَدَاةَ فِي عَيْنِ أَخِيهِ،  
وَيَنْسَى الْجِدْعَ فِي عَيْنِهِ.

الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الترغيب  
الصفحة أو الرقم: 2331 | خلاصة حكم المحدث : صحيح



# تعريف التخطيط الشخصي ( تحقيق النجاح )

## التخطيط الشخصي:

هو عملية تهدف الانتقال من الوضع الحالي إلى  
الوضع المأمول.



من خلال الصورة يعلق المتدرب ما يدور  
في ذهنه وله علاقة بالتخطيط الشخصي





من خلال الصورة يعلق المتدرب ما يدور  
في ذهنه وله علاقة بالتخطيط الشخصي



# لماذا التخطيط؟

من خلال الصور يكتشف  
المتدربون فوائد التخطيط  
الشخصي



الغاية الكبرى من

التخطيط الشخصي

رضا الله

نشاط

1



5

دقائق



# ما هي **معيقات** التخطيط الناجح **والالتزام** به؟





من خلال الصور تخيل العوائق واكتب حلها.

نشاط

2



اعرف إلى أين تتجه؟



اختر أصدقاءك



تذوق النجاح

العبارات أسفل  
الصورة يفترض أن  
يقوم المتدربون  
باستنتاجها



اعرف مفاتيح النجاح



لا تكن وحيدا

5  
دقائق



**P**lan



المحور الثاني  
خطوات التخطيط السبع



سبأعفة

الآظطفط النأبب



@m\_sultan44



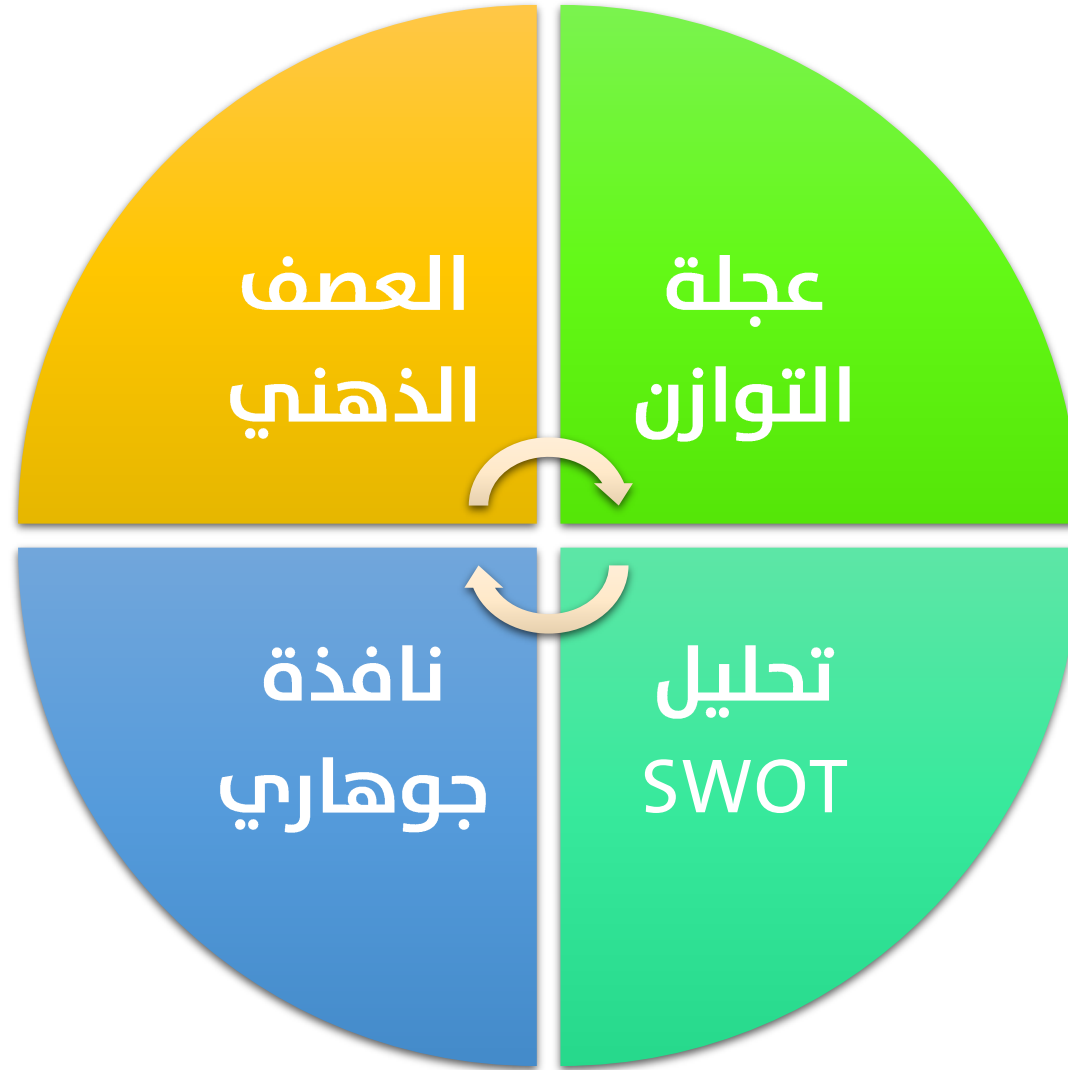


الخطوة الأولى

تعرف على نفسك



# كيف تتعرف على نفسك؟





التمرين الأول

# العصف الذهني





التمرين الأول

## العصف الذهني

أمنيات وأحلام

مشاكل تعيشها

عادات سلبية

عادات إيجابية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

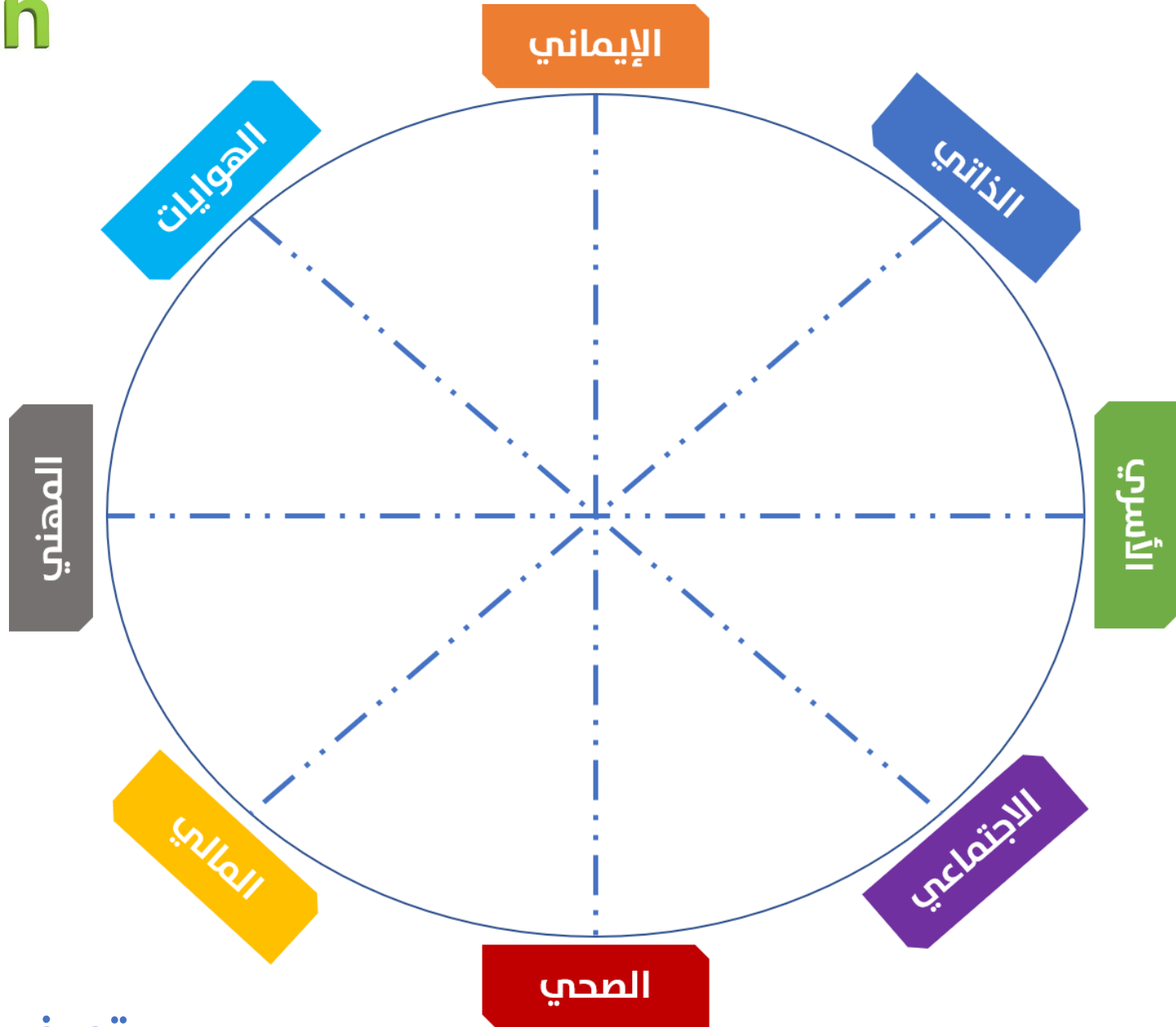
.....

.....

.....

.....

.....



التمرين الثاني  
عجلة التوازن  
في الحياة



التمرين الثالث

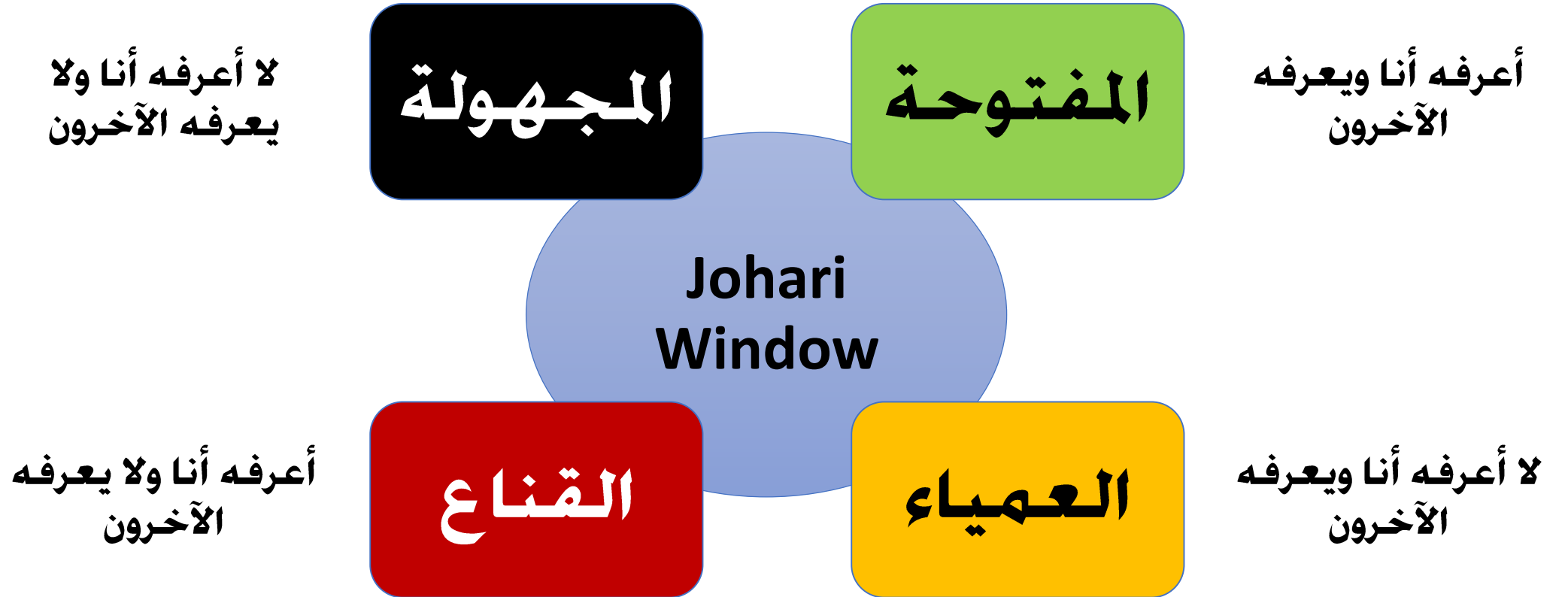
## التحليل الرباعي SWOT

أمور معطلة على تحقيق الأهداف	أمور مساعدة على تحقيق الأهداف	تحليل SWOT
<p data-bbox="675 478 1006 535"><b>نقاط الضعف</b></p> <p data-bbox="675 549 1006 592">صفات، مهارات تنقصك</p> <p data-bbox="496 628 1184 871">..... ..... ..... ..... .....</p>	<p data-bbox="1465 478 1770 535"><b>نقاط القوة</b></p> <p data-bbox="1490 549 1745 592">مفاتيح، مهاراتك</p> <p data-bbox="1261 628 1974 871">..... ..... ..... ..... .....</p>	<p data-bbox="2076 621 2229 678"><b>داخية</b></p> <p data-bbox="2076 706 2229 749">تتعلق بك</p>
<p data-bbox="675 906 1006 963"><b>نقاط الضعف</b></p> <p data-bbox="726 978 955 1021">ظروف خارجية</p> <p data-bbox="496 1056 1184 1299">..... ..... ..... ..... .....</p>	<p data-bbox="1541 906 1694 963"><b>الفرص</b></p> <p data-bbox="1516 978 1719 1021">ظروف خارجية</p> <p data-bbox="1261 1056 1974 1299">..... ..... ..... ..... .....</p>	<p data-bbox="2076 1021 2229 1078"><b>خارجية</b></p> <p data-bbox="2051 1106 2254 1149">تتعلق بالبيئة</p> <p data-bbox="2076 1178 2229 1220">الخارجية</p>



التمرين الرابع

## نافذة جوهاري – Johari Window





**MOTIVATION**



الخطوة الثانية

تعرفنا على  
دوافعك وقيمك





تمرين:

# تعرف على الدوافع والقيم التي تحفزك

شواهد ومواقف

القيم والدوافع

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



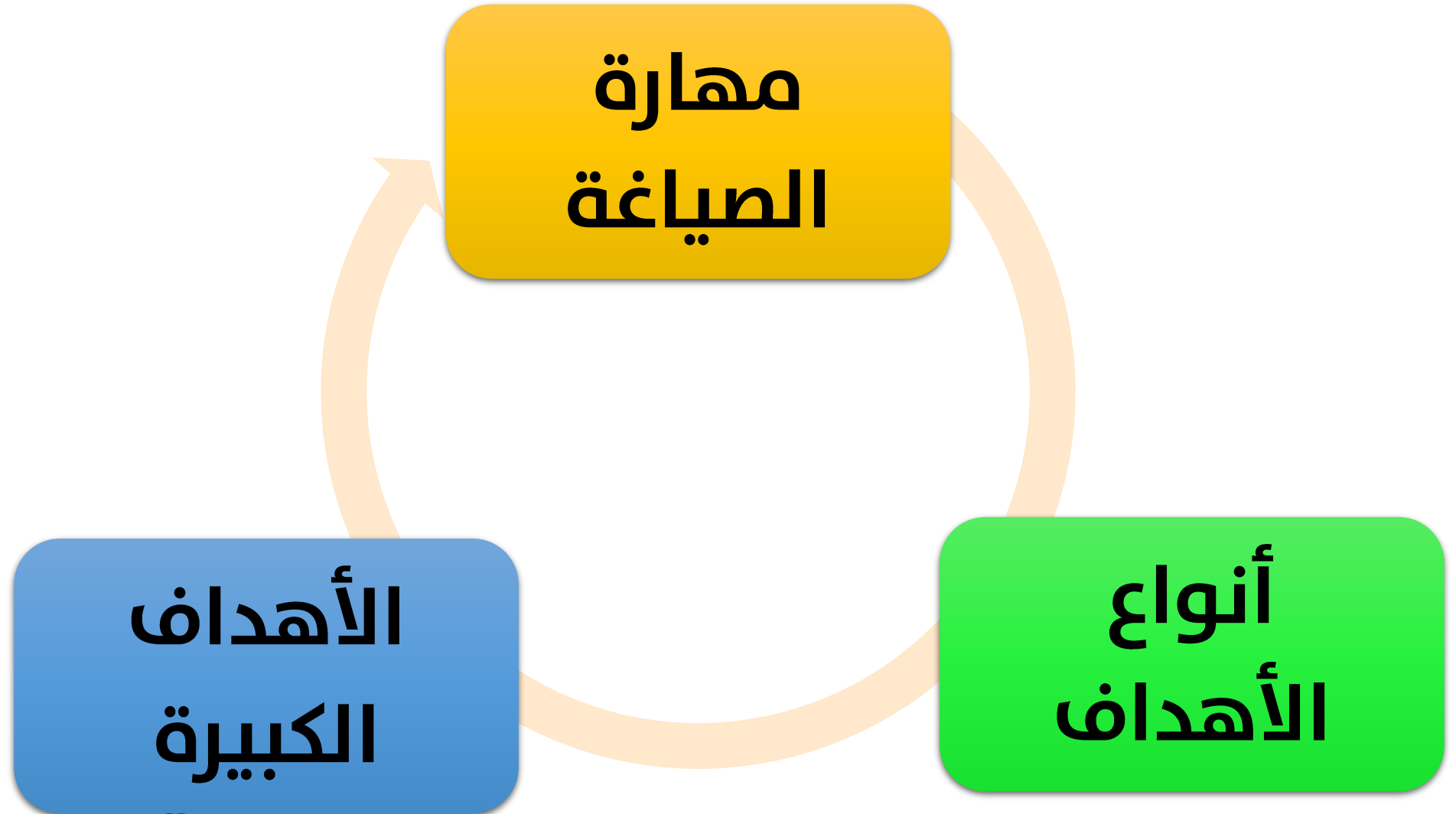
الخطوة الثالثة

صياغة الأهداف  
وكتابتها





# صياغة الأهداف وكتابتها





# تمرین: اکتب هدفا ذکرا



.....

.....

.....

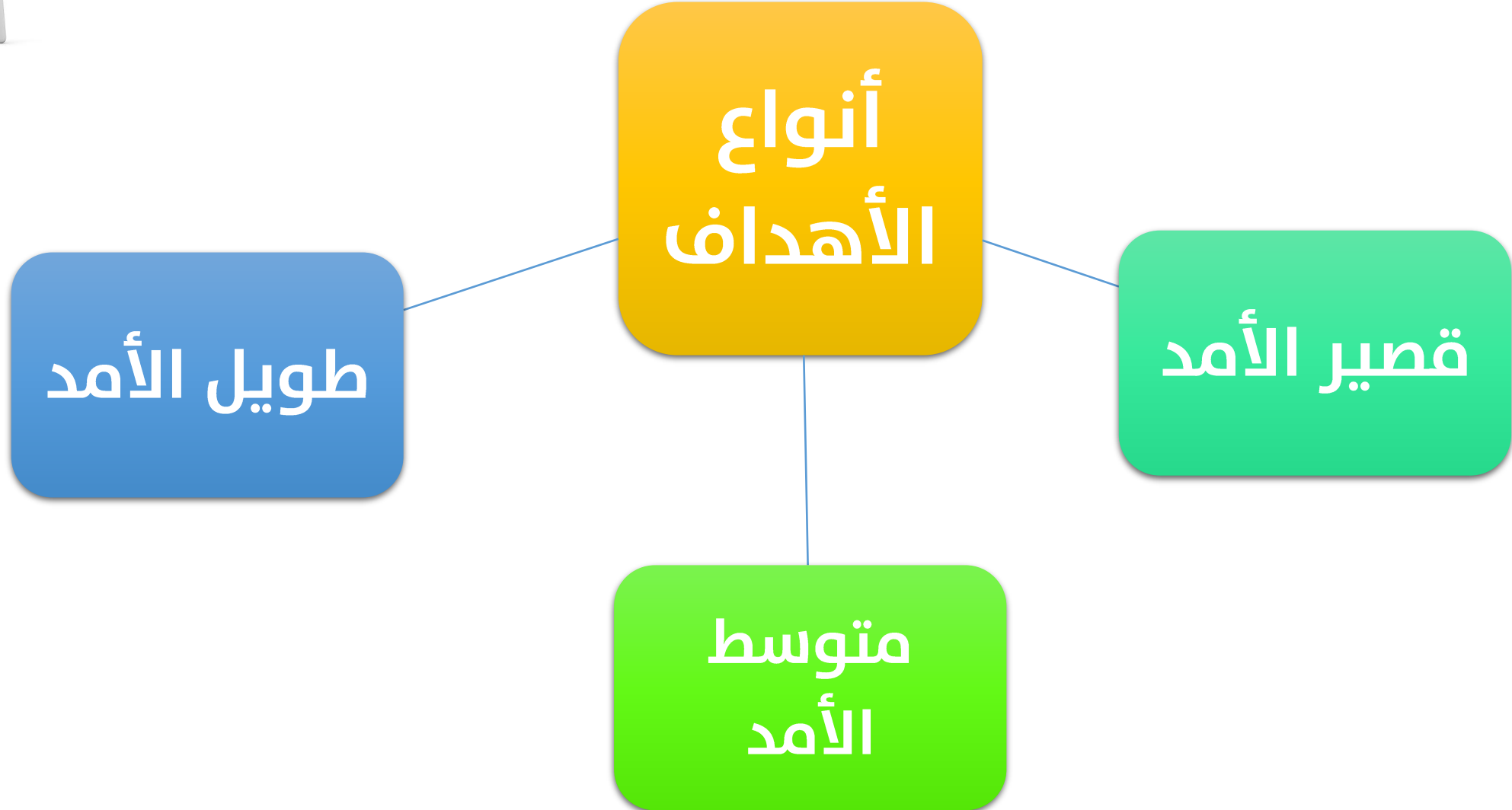
.....

.....

.....

.....

.....





لو كان لديك هدفًا طويل

الأمد أو هدفًا كبيرًا ما

الذي نفعل تجاهه؟





## الهدف: الحصول على درجة الدكتوراه في عام 1447

### الهدف الاستمراري 3

1. الحصول على درجة الدكتوراه بامتياز مع مرتبة الشرف الأولى في تخصص إدارة الأعمال من جامعة أدنبره عام 1447.

### الهدف الاستمراري 2

1. الحصول على درجة الماجستير بامتياز مع مرتبة الشرف الأولى في تخصص إدارة الأعمال من جامعة الملك سعود عام 1443.

### الهدف الاستمراري 1

1. الحصول على درجة البكالوريوس بمعدل 4.7 في تخصص إدارة الأعمال من جامعة الملك سعود عام 1439.



## الهدف: إنقاص 20 كجم من وزني الحالي 100كجم

### الهدف الاستمراري 3

1. أن يصبح النظام الغذائي عادة يومية.
2. ممارسة رياضة المشي لمدة ساعة يوميا وتكرار ذلك أربعة أيام في الأسبوع.

### الهدف الاستمراري 2

1. اعتماد نظام غذائي صحي لمدة 3 أشهر.
2. ممارسة رياضة المشي لمدة 45 دقيقة لأربعة أيام في الأسبوع.

### الهدف الاستمراري 1

1. التقليل من وجباتي الحالية للنصف.
2. ممارسة رياضة المشي لمدة 30 دقيقة لثلاث مرات في الأسبوع.





# تمرين: اكتب أهدافك



## المجال الأسري

## المجال الذاتي

## المجال الإيماني

- ..... 1
- ..... 2

- ..... 1
- ..... 2

- ..... 1
- ..... 2



# تمرين: اكتب أهدافك



## المجال المالي

## المجال الصحي

## المجال الاجتماعي

..... 1

.....

.....

..... 2

.....

.....

..... 1

.....

.....

..... 2

.....

.....

..... 1

.....

.....

..... 2

.....

.....



# تمرين: اكتب أهدافك



أخرى	مجال الهوايات	المجال المهني
<p>..... 1</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>..... 2</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>..... 1</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>..... 2</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>..... 1</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>..... 2</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



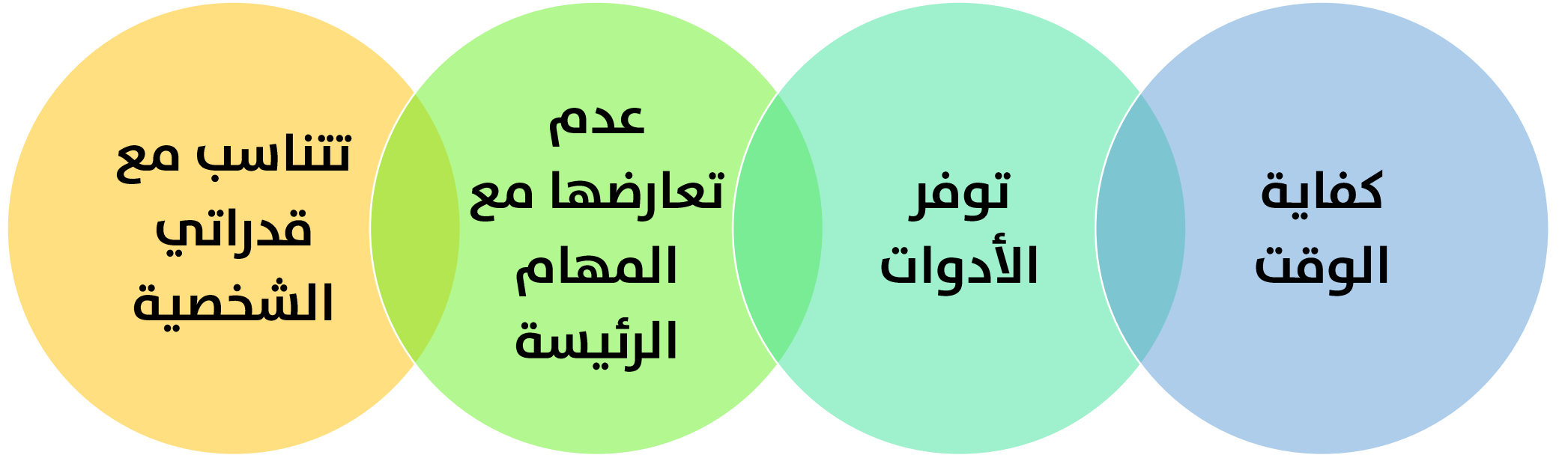
## الخطوة الرابعة

# قيّم قدراتك وإمكانياتك تجاه الأهداف المكتوبة





## معايير التأكد



قيم قدراتك وإمكاناتك تجاه الأهداف المكتوبة



# الخطوة الخامسة حدد أنشطتك





الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدد أنشطتك



الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدد أنشطتك





الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدد أنشطتك



الخطوة السادسة

# اكتب خطتك الزمنية

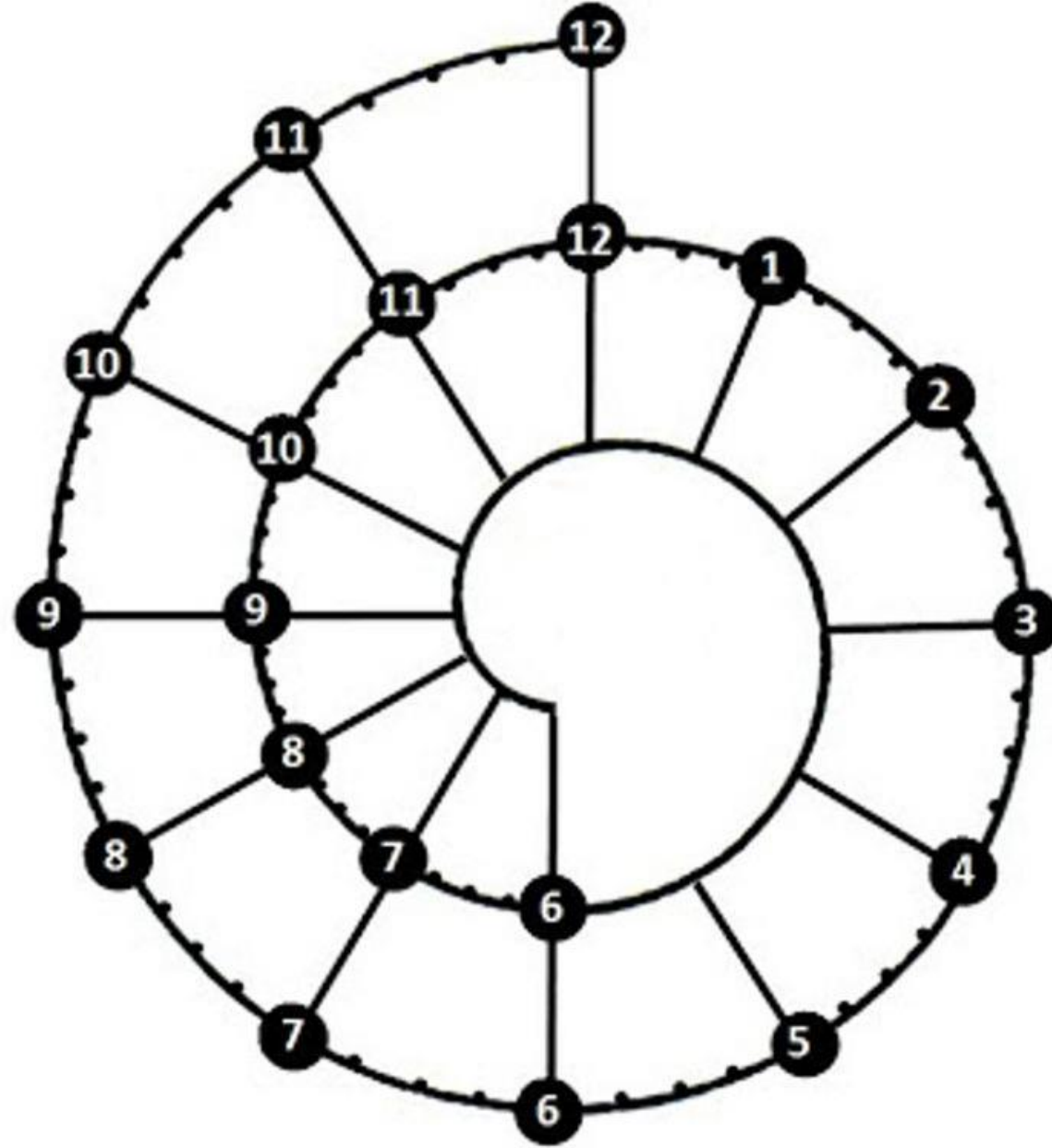




## تمرين: اكتشاف المهدر

تمرين يساعد على اكتشاف  
الوقت المهدر خلال الأسبوع

الزمن	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
6-5							
7-6							
8-7							
10-9							
11-10							
12-11							
1-12							
2-1							
3-2							
4-3							
5-4							
6-5							
7-6							
8-7							
9-8							
10-9							
10م-5ص							



# تمرين spiralindex

تمرين يساعد على رصد  
الأحداث اليومية ثم تحليل  
الوقت الذي نتخذ بناء عليه  
قراراتنا



تمرين كتابة الخطة الأسبوعية  
كمرحلة أولية قبل التخطيط  
الشهري أو السنوي

## تمرين: اكتب خطتك الأسبوعية

من ..... - ..... / ..... / 1439

### المهام الأسبوعية

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

الاثنين

الأحد

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## تمرين: اكتب الأنشطة التي تحقق أهدافك

الثلثاء	الاثنين	الأحد	الزمن
			6-5
			7-6
			8-7
			10-9
			11-10
			12-11
			1-12
			2-1
			3-2
			4-3
			5-4
			6-5
			7-6
			8-7
			9-8
			10-9
			10م-5ص



## تمرين: اكتب الأنشطة التي تحقق أهدافك

الزمن	الأربعاء	الخميس	السبت
6-5			
7-6			
8-7			
10-9			
11-10			
12-11			
1-12			
2-1			
3-2			
4-3			
5-4			
6-5			
7-6			
8-7			
9-8			
10-9			
10م-5ص			



## تمرين: كتابة نشاط يومي

فترة العشاء

فترة العصر

الفترة الصباحية

فترة المغرب

فترة الظهر

تمرين مرن يعتمد على  
تقسيم اليوم إلى فترات  
كبيرة وليست أجزاء صغيرة





الخطوة السابعة

# احم أهدافك وتابع إنجازك





الأصدقاء



# المجاملات



# أفضل التطبيقات لمتابعة المهام



Wunderlist



2do

和風

الطريقة اليابانية



trllo



# أفضل مذكرات الإنجاز

## مفكرة أماد



# أفضل مذكرات الإنجاز



مفكرة آماد



# أفضل مذكرات الإنجاز

## مفكرة إنجاز





# النجاح والسعادة



النجاح دون سعادة أسوأ أشكال الفشل.

أوج ماندينو

لا يمكن لأحد أن يستمتع بوقته الكامل عندما يكون عقله في مكان آخر.

ريتشارد تمبلر





## النجاح والسعادة

لا تُصقل الجوهرة بدون احتكاك، ولا يكتمل  
الإنسان بدون محن.



حكمة صينية

إذا أردت أن تكون محاطا بأشخاص سعداء، فاختر  
أن تكون سعيدا.





# تابع إنجازك

## مستويات الفعل الأربعة

في هذا المستوى تكون قد اتخذت خطوات فاعلة ومؤثرة، وله ثلاث صفات هي:

- تعدد المحاولات كما وطريقة.
- التركيز.
- استمرارية الفعل حتى يكون شعار حياة.

الفعل

الهائل

في هذا المستوى بدأت بخطوات عادية وغير مؤثرة في تحقيق الهدف.

الفعل العادي

بدأت في اتخاذ خطوات، لكن بعد محاولات بسيطة تراجعته.

التراجع عن الفعل

في هذا المستوى لا توجد أي خطوة عملية تفعلها.

اللافعال

# تعريف:



محمد بن عبد الله السلطان



عضو هيئة التدريس-قسم الدراسات العامة-شعبة  
الفيزياء-الكلية التقنية بالرياض



مدرب في تطوير الذات – المجال المهني

# دوراتي التدريبية

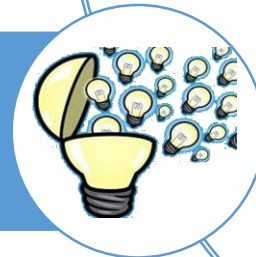
الاحترافية الشخصية في العمل



بناء وإدارة فرق العمل



مهارات تيسير ورش العمل



# دوراتي التدريبية

المعلم المحترف



تنمية المهارات الشخصية



مهارات الطلاب الجامعي



شكرا لحضوركم  
ونلتقي في برامج أخرى

ياذن الله



محمد بن عبد الله السلطان

@m\_sultan44